LECZENIE DOMOWE.

I.

KASZEL I CHOROBY PIERSIOWE,

ICH PRZYCZYNY, LECZENIE I ZAPOBIEGANIE.

PORADNIK DLA WSZYSTKICH

opracował

Dr. Paweł Niemeyer.

Z 6 RYSUNKAMI.

TŁÓMACZYŁ Z TRZECIEGO WYDANIA

Dr. J. St.

WARSZAWA.

NAKŁAD MAURYCEGO ORGELBRANDA.

1887.

KASZEL.

LECZENIE DOMOWE.

I.

KASZEL
I CHOROBY PIERSIOWE,
ICH PRZYCZYNY, LECZENIE I ZAPOBIEGANIE.
PORADNIK DLA WSZYSTKICH

opracował

Dr. Paweł Niemeyer.

Z 6 RYSUNKAMI.

Tłomaczył z trzeciego wydania
Dr. J. St.

WARSZAWA.
NAKŁAD MAURYCEGO ORGELBRANDA.

1887.

Дозволено Цензурою.

Варшава, 22 Апрѣля 1887 г.

Warszawa. — Druk S. Orgelbranda Synów.
Krakowskie-Przedmieście № 66.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

WSTĘP.

Co rozumieć należy pod mianem „kaszlu“, wszyscy prawie wiedzą doskonale. Istota tego zjawiska zasadza się na tém, że przewody oddechowe i płuca podrażnione czémkolwiek bądź, czynią, prócz zwyczajnych oddechów, kilka lub kilkanaście silniejszych wydechów mimowolnych, a to celem pozbycia się owej drażniącéj przyczyny, co doskonale porównać można do drapania, gdy w pewném miejscu poczujemy swędzenie. Rzeczywiście skutkiem tych gwałtownych wydechów pozbywamy się śluzu nagromadzonego w przewodach oddechowych, który nazywa się *flegmą* (plwociną). Kiedyindziéj znowu przyczyną kaszlu stać się może jakieś obce ciało, które wpadło w przewody bądź to z wdychaném powietrzem, bądź też cząsteczki pokarmów lub napoi. Im flegma jest rzadszą i łatwiéj się oddziela od błony śluzowéj wyścielającéj przewody oddechowe, tém napad, czyli jak jeszcze inaczéj nazywają, paroksyzm kaszlu jest lżejszym; w tych razach, gdy jest lepką, gęstą, kaszel staje się bardziéj męczącym i długotrwałym, niekiedy dławiącym, a przychodzi też i do wymiotów. Kaszel jest najczęstszym symptomatem tak nazwanych chorób piersiowych, t. j. or-

ganu zajmującego najprzedniejsze miejsce w klatce piersiowéj — płuc.

Jak już powiedzieliśmy, skutkiem dostania się do płuc postronnych, drażniących substancyj, kaszel może się pojawiać u ludzi zupełnie zdrowych. Ponieważ oddychanie odbywa się pomimo naszéj woli, odbywa się bezustannie a nawet podczas snu, po największéj części ludzie na akt ten nie zwracają zupełnie, albo przynajmniéj bardzo mało uwagi. Tymczasem jest ono nie mniéj ważną czynnością, jak łykanie potraw i napoi. Cała różnica, że powietrze, którém oddychamy, mamy gotowe w atmosferze nas otaczającéj, gdy tymczasem żywność, aby mogła być połkniętą, wymaga pewnego przygotowania, pokrajania, zżucia, czyli wymaga pewnego zachodu a powietrze jak owe pieczone gołąbki przychodzi samo do gąbki, nawet nie mamy szczęścia go widzieć. Ztąd wydarza się nierzadko, że wdychamy rzeczy zupełnie dla płuc zbyteczne i właśnie dla tego, jak to poniżéj zobaczymy, musimy kaszlać.

W ten sposób sprowadzony kaszel przechodzi sam przez się i nie wymaga leczenia. Jeżeli jednakże przyczyna wywołująca go działa bardzo często, wtedy staje się już groźniejszym i może zdrowiu szkodę wyrządzić. Ztąd wynika, że przedewszystkiém wypada starać się, aby ową przyczynę o ile możności oddalać; dla zbadania jéj przyjrzyjmy się najsamprzód kaszlącym odnośnie do wieku a potem co do płci.

Choroby piersiowe u dzieci.

I) Zaflegmienie i zapalenie gardła.

Po największéj części, jeżeli młodym małżonkom przychodzi zetknąć się z doktorem i apteką, powodem do tego

jest (jeżeli poród wypadł prawidłowo) kaszel nowonarodzonego obywatela (a brzuszek? przyp. tłum.), któremu wypada ulepek przeciwkaszlowy łykać. To daje młodym rodzicom bardzo wiele do myślenia i jeżeli zechcemy za niemi śledzić zobaczymy, że: „dziecko tak zdrowo zrodzone, tak silne i piękne zrazu, zaczyna chrząkać i pokaszliwać, w kilka dni przestaje spokojnie sypiać i coraz częściéj kaszlać. Kołysanie zamiast uspokoić zdaje się jeszcze być szkodliwem“. Wtedy młoda, jeszcze nie obznajmiona z cierpieniami dzieci matka, jak również ojciec nie mający o nich wyobrażenia, przyzywają w pomoc akuszerkę lub kobietę „doświadczoną“, najczęściéj krewną czy też znajomą, które zapewniają uroczyście, że dziecko leżało na przeciągu i skutkiem tego zaziębiło się. Chociaż rodzice nie przypuszczają, że coś podobnego zaszło, mimo to otulają dziecko jeszcze szczelniéj, odrywają wszelki możliwy dopływ świeżego powietrza, każą lepiéj w piecu palić i zalewają dziecko herbatą i ulepkiem szlazowym. Chrząkanie, chrypienie i kaszel, mimo tych *energicznych* środków nie tylko nie ustępują, ale stają się coraz silniejszemi, a oddychanie swobodne coraz trudniejszém. Wtedy ludziska zwalają przyczynę na zęby i utrzymują: że nie ma co robić, aż się ząbki nie wykłują, że nic dziecku nie pomoże. Zęby jednakże nie pokazują się i nie wyrosną z pewnością przed właściwym terminem t. j. dopóki dziecko nie ukończy sześciu miesięcy, choroba naturalnie nie ustępuje, dziecko staje się coraz mizerniejszém, „spada z ciałka“, oczy zagłębiają się i stają się bez połysku, główka zwiesza się na piersi, maleństwo jest milczącém i smutném. Noce bywają, z powodu bezsenności i kaszlu coraz gorszemi i nareszcie decydują się wezwać lekarza. Zwykle jednakże wtedy pomoc jego bywa spóźnioną, dziecko dostaje konwulsyi i lekarze nie są już w stanie zapobiedz smutnemu zakończeniu się choroby, gdyż sprawa zapalna

przeszła na pęcherzyki płucne, przewody powietrzne zostały zatkanemi i jeżeli większa część płuc została zajętą, dziecko pomaleńku zostaje uduszoném.

Możnaby jeszcze w tym razie uratować dziecko za pomocą zimnych owijań w mokre prześcieradła z następném owijaniem w kołdry flanelowe, (lecz takowe muszą być ze znajomością rzeczy i całą ostrożnością wykonywanemi) a daléj podając dziecku świeżéj wody do picia a co najważniejsza, pomieszczając je w dobrze odwietrzanym (wentylowanym) pokoju.

Potem, nasuwa się naturalnie pytanie: *Co robić, aby dzieci kaszlu nie dostawały, a w razie jeżeli dostaną, jak postępować, by go jak najprędzéj się pozbyły.*

W odpowiedzi na takowe prosimy młodych i niedoświadczonych małżonków wybrać się na spacer za miasto, gdzie właśnie cyganie rozbili swój obóz. Jest to, co prawda. naród wstrętny z powodu swego lenistwa, niechlujności i dzikich obyczajów, ale jako przykład w sztuce wychowywania dzieci mogą cywilizowanym narodom zastąpić wszystkich missyonarzy hygieny.

Proszę się tylko przyjrzyć ich rocznym i parorocznym dzieciakom, zkądinąd źle odżywianym, jak w leciutkiém odzieniu i boso spędzają chłodne dnie pod gołém niebem, jak przesypiają noce pod namiotami z płótna, albo i bez takowych na wozie poprostu! Proszę zapytać ich rodziców jak często dzieci te chorują na kaszel i zaziębienie, jak często wypada dla nich z apteki ulepki szlazowe, cebulowe i inne kupować, a przekonać się łatwo, że ludzie ci zaledwie wiedzą o tych rzeczach! Zaprawdę, młodzi małżonkowie, uczcie się od tych włóczęgów, albo uwierzcie memu słowu, że kaszel waszych zdrowych dzieci wywołały wyłącznie przemądre rady waszych ciotek i mamek, które was uczą sztuki pielęgnowania i wychowywania dzieci a nie ustanie

dopóty, dopóki nie nauczycie się dzieciom waszym obok zdrowego pokarmu pozwalać oddychać dobrém powietrzem, dopóki ich nie przyzwyczaicie na wpływy zmiennéj temperatury być wytrzymałemi.

Odkładając do drugiéj części téj pracy, w jaki sposób można się ustrzedz zaflegmienia, nadmienię tylko, że dzieci dostają kaszlu skutkiem tego: 1) że w czasie snu mają zatkane chustką lub nawet poduszką usta; 2) że się zanadto rozgrzewają w pościeli i że kolebkę umieszcza się przy piecu; 3) że ich się nie kąpie codziennie; 4) że zamiast mlekiem matki lub zdrowéj mamki karmią je surrogatami. t. j. mlekiem krowiem, kaszkami i t. p., a przedewszystkiém 5) że nie oddychają świeżém powietrzem.

2) Zapalenie krtani krupowe.

(Croup).

Rozpoczyna się ono zazwyczaj odrazu i to najczęściéj skutkiem wadliwego pielęgnowania dzieci, t. j. spieszczenia zbytkiem ciepła i obawy mycia w zimnéj wodzie.

W nadzwyczaj wązkiéj krtani i tchawicy dziecięcéj wytwarzają się gęsty śluz i błony, które zamykają światło tych organów a skutkiem tego tamując przejście powietrza sprowadzają duszenie się.

Prócz *szczekającego* kaszlu (tak nazwanego od podobieństwa do szczekania psa) słychać świszczący oddech, dziecko wpada w niepokój i robi poruszenia, jak gdyby wszystkiemi siłami starało się wciągnąć w płuca powietrze, wkrótce przyłącza się siność warg, która potrochu rozszerza się na całą twarz, oczy są otoczone siną obwódką i głęboko zapadnięte, co pochodzi z niemożności wydalenia z płuc gazu zatruwającego krew, znanego pod nazwą *kwasu*

węglanego. Jeżeli udaje się po wielkich wysiłkach wyprowadzić z krtani część nagromadzonych tam błon, wtedy następuje chwilowa poprawa i dziecko na pewien czas usypia, osięga się najczęściéj tę poprawę gdy lekarz zapisze środek wymiotny. Z przykrością przychodzi nadmienić, że najtroskliwsi rodzice popełniają często bardzo wielkie błędy podając dziecku środek wymiotny zbyt wcześnie, albo w zamałéj dozie. W ten sposób albo siły dziecka niezbędne do wymiotowania w stanowczéj chwili, okazują się wyczerpanemi, albo zamiast wymiotów sprowadza się rozwolnienie, które niepotrzebnie dziecko osłabia. Fałszywym również jest zwyczaj po wywołaniu wymiotów podawać środek w dalszym ciągu, zwykle używa się ku temu celowi powszechnie znanego rozczynu siarczanu miedzi, zamiast czekać aż nowa krytyczna chwila się pojawi. Niczém nieusprawiedliwioném jest również próbowanie rozmaitych środków co kilka minut, a pochodzących z porady „doświadczonych krewnych i sąsiadów“. Najpierwszym obowiązkiem matki lub mamki jest uwolnić dziecko z pęt, jakie go przykuwają do gorącéj piersi, w postaci grubéj chustki. Dziecko winno być lekko ubraném i mieć obfitość świeżego powietrza, którego jest tak spragnioném jak głodny chleba, prócz tego należy mu podawać świeżą wodę. Można w piecu zapalić, lecz przy tém okno trzeba otworzyć, aby przypływ powietrza odbywał się bez ustanku. Zwykle lekarze zapomocą wdychania par wodnych ułatwiają dziecku oddzielenie i wykaszlnięcie błon krupowych, można w tym celu i domowemi środkami częściowo przynajmniéj przyjść z pomocą a to postępując w następujący sposób. Do pokoju wnosi się kubeł z zimną wodą i perjodycznie nurza się w nim rozpalone do czerwoności dusze od żelazka do prasowania, skutkiem tego powietrze wypełnia się parą wodną jak w łaźni. Trzeba

prócz tego robić wycierania całéj skóry dziecka wilgotnemi zimnemi ręcznikami.

Gdy choroba szczęśliwie przeminie, najskuteczniejszym środkiem zapobiegającym jéj powrotowi jest tak zwane hartowanie, które najlepiéj osiąga się za pośrednictwem obmywań szyi i klatki piersiowéj zimną wodą, przyzwyczajenia dzieci do zmian pogody, spania w chłodnych pokojach i t. p.

3) Zapalenie gardła — fałszywy krup.

Choroba ta objawia się w ten sposób, że dziecko, które kładąc się spać nie przedstawiało żadnych objawów chorobnych i zupełnie spokojnie zasnęło, naraz w nocy budzi otaczających kaszlem, którego dźwięk przypomina szczekanie psa. Zazwyczaj dziecko takie ze ździwieniem przygląda się osobom otaczającym go, nie pojmuje, co się stało, chętnie przyjmuje podany napój i wkrótce znowu zasypia. Niedoświadczeni rodzice uważają za stosowne obudzić lekarza, nie można jednakże im tego za błąd poczytywać, rozpoznać bowiem chorobę może właściwie tylko lekarz. W największéj liczbie wypadków filiżanka ciepłego mleka odwilża gardziel i cierpienie tém się kończy, dziecko bowiem nazajutrz wstaje zupełnie zdrowém.

Dorośli miewają w nocy podobne napady kaszlu, tylko, że u nich nie dostaje, jak to słyszymy u dzieci, charakterystycznego szczekającego dźwięku, co pochodzi ztąd, że u dzieci krtań jest nadzwyczaj wązką, a u dorosłych zaś znacznie szerszą. Najczęstszą przyczyną tego kaszlu jest ta, że sypiamy z otwartemi ustami, skutkiem czego błona śluzowa wyściełająca gardziel staje się suchą, prócz tego znajdujący się w powietrzu kurz, którego w sypialnych pokojach nigdy nie brakuje, osadza się na niéj i drażniąc wywołuje

kaszel [1]). Zwykłe odwilżenie gardzieli słodkawym, ciepłym napojem zapobiega złemu. Byłoby zupełnie zbyteczném, z tego powodu kłaść dziecku na szyję okłady lub słoninę i zatrzymywać je w pokoju, jeżeli na dworze jest ładna pogoda. Jeżeli kaszel taki pojawiał się u dzieci starszych uczęszczających do szkół, i, jeżeli przyczyny jego szukają w tém, że dziecko nabawiło go się w drodze do szkoły lub ze szkoły do domu, skutkiem zaziębienia, to możemy zapewnić, że jest to fałszywe mniemanie. Kaszel ten nie jest skutkiem zaziębienia, lecz pochodzi z kurzu znajdującego się w domu i szkole; właśnie takie dzieci powinny jak najwięcéj przebywać na świeżém powietrzu a nawet na pewien czas zaniechać uczęszczania do szkoły.

4) Koklusz.

Jest to kaszel kurczowy (z zanoszeniem się), który bardzo często naraz u wielu (epidemicznie) dzieci się poja-

---

[1]) Do pewnego znakomitego lekarza paryzkiego zgłosiła się bogata bardzo dama, skarząc się właśnie na podobny kaszel, który ją co noc męczy i spać nie pozwala. Po wybadaniu choréj i przekonaniu się, że nie ma żadnéj przyczyny w organach oddychania, zapytał pacyentki, czy czasami nie sypia z otwartemi ustami. Po kilku dniach otrzymał twierdzącą odpowiedź. Pozostawało tedy wynaleźć sposób, któryby ją zmusił do sypiania z zamkniętemi ustami. I rzeczywiście udało mu się to uskutecznić:

— Niech pani usypiając — poradził — wyobraża sobie, że siedzisz w loży pierwszego piętra i że panią lorynetują, wtedy będziesz z pewnością usypiać z zamkniętemi ustami.

Rada poskutkowała znakomicie, gdyż owa dama sypiała odtąd z zaciśnionemi ustami i pozbyła się w zupełności męczącego kaszlu i bezsenności (przyp. tłomacz.).

wia. W ogólnym stanie zdrowia, prócz nieznacznego schudnienia i pobladnienia, jeżeli choroba już trwa długo, nic zauważyć szczególnego nie można. Napad kaszlu rozpoczyna się zwykle głębokim świszczącym oddechem, przyczem cały organizm przyjmuje udział w takowym; krew napływa gwałtownie do głowy i zdaje się, że dziecko lada chwila się zadusi; zwykle jednakże kończy się na wyrzuceniu wielkiéj ilości gęstéj, spienionéj flegmy, poczem dziecko wraca do normalnego stanu, bawi się, jak gdyby nic nie zaszło. Napady kaszlu bywają niekiedy tak silne, że przychodzi do wymiotów i żołądek zostaje opróżnionym ze swéj zawartości.

Przyczyn téj choroby szukać również należy w niewłasciwém pielęgnowaniu dzieci; jako dowód posłużyć nam może to, że w krajach, w których dzieci nie podlegają przymusowéj nauce, w których nie chodzą do szkół, gdzie nie ogrzewają pokoi za pomocą pieców żelaznych a dzieci większą część dnia spędzają na świeżém powietrzu, koklusz się nie pojawia. Bardzo wiele daje do myslenia okoliczność, że choroba często bardzo znika, gdy się dzieci przeprowadza na inne mieszkanie, a także to, co czytamy w piśmie pewnego lekarza i ojca licznéj rodziny: „Zachorowało mi troje dzieci na choroby piersiowe, których przyczyną był dym; otoczeni nim byliśmy ze wszystkich stron: od frontu walił się w okna z dwóch naprzeciwko położonych piekarni, a od podwórza z komina fabrycznego. Postanowiłem natychmiast zmienić mieszkanie. Po pięciu dniach przekonałem się, że przyczyną kokluszu, który dzieci męczył, był właśnie dym; którego drobne cząsteczki zanieczyszczały ich przewody oddechowe, jak trychiny zanieczyszczają przewód pokarmowy, gdy się wraz z mięsem do niego dostaną, po kilku dniach koklusz znikł zupełnie“. To powinno być jasnym dowodem dla rodziców, że zepsute powietrze w mieszkaniach ma wielki wpływ na powstawanie i rozwój téj choroby

a także, że dzieci nie powinny być więzionemi w dusznych i kurzem przepełnionych pokojach. Dla tego z chwilą opuszczenia szkoły, należy je, jeżeli tylko pogoda na to pozwala, pozostawiać na powietrzu. Sam napad kokluszu łagodzić kilkoma łykami ciepłego mleka, wody lub ulepku owocowego. Przeładowywanie dzieci lekarstwami jest zupełnie bezpożytecznem, dziecko winno dostawać łatwo strawne pokarmy: mleko, owoce, a nieprzesycać go zbyt pożywną strawą jak: mięsem, buljonami, jajami i t. p.

Nie ma najmniejszéj wątpliwości, że przy dobréj woli i energii rodziców można zmusić dzieci do mniejszego kaszlania a nawet w zupełności takowe usunąć. Pozwalamy sobie w tém miejscu przytoczyć słowa D-ra Feliksa Niemaeyr'a, brata autora niniejszéj pracy: „Jest rzeczą niezmiernie ważną dla uleczenia kokluszu, zmniejszyć natężenie, liczbę i trwanie napadów kaszlowych, jak przy uporczywéj chrypce zabronić choremu głośnéj mowy.

Dla osiągnienia tego celu usilnie zalecam rozsądnym rodzicom, aby zachęcali dzieci, o ile można, do wstrzymywania się od kaszlu, a nawet aby użyli w tym celu pewnéj surowości. Kaszel w części tylko odbywa się mimowolnie i dzieci mogą do pewnego stopnia przenieść to łechtanie i skrócić trwanie napadu. Jeżeli pomyślny skutek nie następuje zaraz w pierwszych dniach, to matki nie powinny się zrażać tém niepowodzeniem, lecz winny napominać ciągle, a nawet grozić, i tę duchową hygienę przedłużać przez całe tygodnie.

Słyszałem zdanie żony jednego generała, kobiety równie stanowczéj, jak i czułéj matki, że koklusz może być uleczonym jedynie za pomocą rózgi. Zdanie to, jak w ogóle rada napominania, a w razie potrzeby i zmuszenia dzieci. aby, o ile mogą, wstrzymywały się od kaszlu, uderzyło niektóre osoby, a nawet uraziło ich pojęcie moralne. Z tém

wszystkiém jednak, nie odstępuję od zasady, jaką powyżéj dałem, jako opartéj na spostrzeżeniach tak moich własnych, jako też i innych praktyków. Rozumie się, że rodzicom niewyrozumiałym i surowym nie można tego zalecać. Zresztą jest to prawo fizjologiczne dobrze znane, że nawet gwałtowne objawy odruchowe, mogą być powstrzymane siłą woli".

Bardzo wiele korzyści osiągnąć można z gimnastyki pokojowéj, przyczém zalecić dzieciom, aby w czasie wykonywania takowéj głęboko wdychały powietrze, następnie, o ile możności wstrzymywały go i wreszcie zwolna wydechały. Powtarzamy raz jeszcze, iż najlepszym środkiem przeciwko napadom kaszlowym jest obfitość świeżego powietrza.

5) Kaszel żołądkowy.

Jest plagą mężczyzn, którzy „dobrze żyją", tj. piją dużo wina i piwa, może nawet nie zadużo, lecz w każdym razie więcéj, aniżeli przeciętny człowiek znieść może przy spokojném, często bezczynném życiu, palą mocne cygara i papierosy, długo sypiają i t. p. Najsilniéj występuje zwykle u nałogowych palaczy z rana, brzmienie jego jest zachrypnięte, męczy ich także w czasie długotrwałych posiedzeń np. przy kartach, nierzadko przychodzi do odbijania i wymiotów, a odbywa się to wszystko tak głośno, że „cały dom się trzęsie". Jeżeli jegomości takiemu zajrzeć w gardło, to łatwo dostrzedz, że błona śluzowa jest obrzękłą i zaczerwienioną, języczek wiotki i opuszczony, a grzbiet języka w tylnéj części obłożony. Plwocina (flegma) jest gęsta i zbita, szarego koloru, lecz na nią uwagi bynajmniéj się nie zwraca. Dopiero gdy wystąpią kłucia w boku, lub oddech staje się krótkim, astmatycznym, dopiero wtedy zaczyna być mowa o apopleksyi płucnéj i sercowej, a żona w naj-

większéj tajemnicy przed panem mężem posyła do doktora, „aby już nareszcie przedsięwziął jaką porządną kuracyą“.

Byłaby bardzo prostą, lecz niestety, wskazówkami jéj nie chcą się tacy chorzy kierować, potrzeba bowiem tylko na noc nie jadać, albo bardzo umiarkowanie i to zimne potrawy, wcześnie kłaść się spać, wcześnie wstać i pójść na przechadzkę, kilka razy w tygodniu kąpać się — lecz cóż kiedy to wszystko jest albo „nie na rękę“, albo „nie ma na to czasu“. Za wielki czyn uważają pójście raz w tygodniu do łaźni parowéj, co rzadko jakowy pożytek, a często szkodę tylko sprowadzić może. Ci, którym cierpienie to nie dolega zbytnio, odkładają kuracyą do „wolnéj chwili,“ albo do nadejścia modą określonego czasu, by się zawlec do Karlsbadu, Kissingen, albo do jakiéj innéj miejscowości kuracyjnéj. Byłoby jednakże daleko korzystniéj tę parforce kuracyą zastąpić stosowną dyetą mleczną lub owocową i powstrzymaniem się od powyżéj wymienionych szkodliwości, które są istotną jedyną przyczyną kaszlu żołądkowego.

Jest jeszcze jeden rodzaj kaszlu, który możnaby nazwać „*kaznodziejskim*“, a który spotykamy u profesorów, nauczycieli, księży i komenderujących wojskami. U tych ludzi skutkiem nadwerężenia strun głosowych forsowną i głośną mową lub krzykiem powstaje z czasem chrypka, niekiedy zupełna utrata głosu i suchy, męczący kaszel. Pierwszą radą, jaką można im udzielić, jest: szanowanie zaatakowanego organu, a zatém zabrania się wszelkiego rodzaju głośnéj rozmowy przez przeciąg kilku tygodni. Ponieważ takowe w domu jest niesłychanie trudném do wykonania, dla tego dobrze jest takim chorym zalecić na pewien czas wyjazd i picie szczaw alkalicznych jak np.: Ems Kränchen.

6) Kaszel skutkiem kurzu.

Jest to raczéj chrząkanie, niż kaszel, przyczém plwociny zupełnie nie ma, albo też w bardzo niewielkiéj ilości i zazwyczaj bardzo łatwo się oddziela. Za przykład tego kaszlu posłużyć może ten, jaki prawie bez wyjątku dostajemy nazajutrz po spędzonéj nocy na balu. Jak wówczas wyglądają przewody płucne, łatwo sobie wyobrazić z ilości kurzu, jaki osiada na frakach panów i sukniach pań; jeżeli jeszcze w dodatku ma kto przyzwyczajenie, jak owa dama paryzka, oddychać otwartemi ustami, to wtedy ma w płucach potężną ilość tego zbytecznego proszku, drażniącego błonę śluzową i wywołującego męczący kaszel.

Prócz salonu, w którym się tańczy, można się do syta nałykać kurzu i w innych, źle okurzanych pokojach, na ulicach niepolewanych i ogrodach miejskich a czego dowodem okoliczność, że większe jego cząsteczki dostawszy się do oka sprawiają nader nieprzyjemne uczucie lub ból, a wszakże to się bardzo często przytrafia [1]). Taki kaszel bardzo wyraźnie występuje u kupców i rękodzielników, którzy zajmują się: sukiennictwem, wyrobami płóciennemi, tapetami, futrami; także u piekarzy, młynarzy, w fabrykach tabacznych i t. p. Najwybitniéj jednakże widzimy go u ludzi tłuczących kamienie, którzy skutkiem tego kaszlą strasznie i nigdy starości nie dożywają. Przy sekcyi łatwo bardzo dostrzedz, jak płuca kamieniarzy usiane są drobniutkiemi cząstkami odrywających się przy rąbaniu kamieni. Ustrzedz się od wciągania kurzu w płuca można oddychając przez nos, t. j. z zamkniętemi

---

[1]) Uważam za zbyteczne dowodzić, że u nas na ulicach jak i w Saskim ogrodzie, można się porządnie kurzem nietylko naoddychać, ale nawet nałykać (przyp. tłomacz.).

ustami, u otworów którego pomieścić należy kawałek zwilżonéj gąbki, jak to czynią strażacy ratujący od pożaru. Jeżeli okazya wdychania kurzu zdarza się tylko peryodycznie, wówczas można jéj uniknąć za pomocą zasłonienia ust chustką, najlepiéj jedwabną. Zresztą w razie możności należy się w tak nazwany „respirator“ zaopatrzyć.

W pokojach wytapetowanych, opatrzonych w firanki i portyery, kobierce i dywany, wyścielane meble i t. p. kurzu nigdy nie brakuje. On téż jest najczęstszym powodem zapaleń gardzieli i migdałów u dzieci i peryodycznego kaszlu u wszystkich, którzy kurz przez usta lub nos w płuca wciągają.

7) Kaszel i plucie krwią.

Ludzie, którzy aż dotąd nic sobie z kaszlu nie robili, doznają śmiertelnego strachu, gdy z kaszlem pojawia się plwocina na czerwono zabarwiona lub też kawałek skrzepłéj krwi. Często pojawienie się jéj bywa zupełnie podrzędnego znaczenia, gdyż skutkiem silnego kaszlu, który wstrząsa płucami, jedno z drobnych naczyniek zostaje przerwaném i wywołuje tak potężny strach, kiedyindziéj znowu, pochodzi krew z gardzieli lub z jam nosowych, w każdym razie jest ona symptomem nakazującym leczenie się i szanowanie zdrowia. Należy wówczas usunąć wszelkie szkodliwości podtrzymujące kaszel, wystrzegać się głośnéj mowy i oddychać możliwie czystém i świeżém powietrzem.

Organiczne choroby piersiowe.

Ich głównym symptomem jest prawie zawsze kaszel. lecz takowy pochodzi od pewnych zmian w samych płucach,

kiedy w poprzednio opisanych cierpieniach stanowił niejako sam przez się chorobę.

Płuca są jak gąbka przepełnione krwią, która mieści się w bardzo rozgałęzionéj i cieniutkiéj siatce naczyń krwionośnych. Wszelki silny napór ze strony krwi jest w możności takie naczynie rozerwać i płyn tep przenika tkankę płucną, albo też przez przewody powietrzne (oskrzela i tchawicę) wydobywa się z kaszlem lub po prostu jako krwotok na zewnątrz. Dzieje się tu coś podobnego jak w kotle maszyny parowéj, tylko tam napór bywa zniesionym skutkiem otworzenia klapy bezpieczeństwa, a w płucach w braku takowéj naczynie pęka i mamy krwotok, który nie łatwo powstrzymać.

U ludzi chorych na serce. skutkiem zbyt silnego działania tego organu, przypływ krwi do płuc jest, szczególniéj w początkach, zawsze zwiększonym, i u nich to właśnie najczęściéj do podobnych krwotoków przychodzi. Takie zwiększone przypływy krwi do płuc zdarzają się jednakże nie wyłącznie u ludzi cierpiących na serce; u pędzących życie siedzące, u których krążenie krwi jest niejednostajném we wszystkich organach, widzimy skłonność do krwotoków płucnych tak samo, jak np. do krwotoków z nosa. Zdarza się również u ludzi, których pojedyńcze części ciała wykonywają nadmierną pracę, np. pochyłe siedzenie na ławie szkolnéj, bicie młotem w kowadło, szycie nogami na maszynie i t. p. Jeżeli w dodatku robotę tę wykonywają indywidua z wąską klatką piersiową, wtedy rozszerzone napływem krwi płuca nie mogą się dostatecznie rozszerzyć i o krwotok wcale nie trudno. Niewłaściwém jest mniemanie, że krwotok płncny jest niechybnym znakiem suchot płucnych, lecz przyznać wypada, że takowy zaniedbany lub źle leczony dać może początek téj strasznéj chorobie. Taki krwotok sprowadza drażnienie w płucach, gdyż krew, która wystą-

piła z naczyń, stanowi w tkance ją okalającéj obce ciało, i powoduje kaszel, za pośrednictwem którego wyrzuconą zostaje przez usta na zewnątrz. Zdarza się, iż chory taki z krwotokiem skutkiem braku pomocy zostaje poprostu uduszonym; dzieje się to głównie dla tego, że fałszywém mniemaniem powodowani otaczający uważają go za straconego. Tymczasem za pośrednictwem nacierania klatki piersiowéj, ugniatania jéj, unoszenia rąk w górę i opuszczania ich ku dołowi, może to ułatwić wydostanie się krwi z płuc. a ułatwiwszy przystęp świeżego powietrza, sprowadzić oddychanie. Zamiast tych, często bardzo korzyść przynoszących środków, podają chorym wielkie ilości wody z solą, która tylko bardzo męczące pragnienie wywołuje. Również nierozsądném jest człowiekowi z krwotokiem płucnym nieprzyzwyczajonemu do zimna lód przykładać na klatkę piersiową, tym sposobem bowiem łatwo można sprowadzić zaziębienie a zimno do właściwego miejsca krwawienia, przez grubą ściankę klatki piersiowéj wcale się nie dostanie i zamierzonego efektu nie sprawi. Nie mogę się również zgodzić na to, aby ludzi takich pozbawiano w zupełności ruchu. Nie podlega wątpliwości, że wielkie wysiłki, nadzwyczajne zmęczenie, mogłyby zaszkodzić, t. j. sprowadzić ponowny krwotok, lecz chcieć ich bezustanku trzymać w łóżku i w zamkniętym pokoju jest z pewnością szkodliwém. Umiarkowane spacery, wywoływanie potów za pomocą owijania całego ciała w wilgotne i chłodue prześcieradła, może im wiele oddać korzyści. Przy sprzyjającéj pogodzie, gdy po ośmiu dniach krwotok się nie pojawił i chory wyuczył się właściwego sposobu oddychania, t. j. odetchnąć głęboko, następnie na chwilę oddech powstrzymać i raptownie wytchnąć, najlepiéj wyprawić go na wieś. Od zajęć, przy których potrzeba siedzieć, winien oderwać się na czas dłuższy a jeżeli to jest możliwém, na zawsze.

Astma (Dychawica [1]).

Zdarza się ona w najrozmaitszych formach w pewnych chorobach piersiowych. Początek swój bierze w wadliwym sposobie oddychania, w kaszlu, wywoływanym rozmaitemi przyczynami drażniącemi przewody oddechowe i płuca, a także u ludzi, którzy dobrze jadają i piją i bardzo się „szanują“. Najlepszemi środkami zapobiegającemi astmie i leczącemi ją są: ruch ciała, gimnastyka klatki piersiowéj na świeżém powietrzu, peryodyczne kąpiele i umiarkowana dyeta. W chwili napadu łykanie kawałków lodu przynosi wielką ulgę; specyalnych leków na tę chorobę nie posiadamy. List 70-letniego starca, zakomunikowany mi, może być poniekąd wskazówką, jak w razach astmy postępować należy:

„Skutkiem życia sedentarnego i braku ruchu, a także skutkiem dobrego życia począłem doznawać napadów dychawicy, która mnie, szczególniéj przy wchodzeniu na schody, napadała. Zeszłéj zimy wypadło mi w czasie 10-stopniowego mrozu idąc pod wiatr rozmawiać. Z początku musiałem od czasu do czasu przystawać i odwracać się plecami do silnego prądu wiatru. Wkrótce jednakże duszność przeszła. Od téj pory zacząłem odbywać przechadzki pod wiatr i idąc śpiewałem. Doszedłem do tego, że mogę w obecnéj chwili przez całą godzinę iść pośpiewując, głos stał się bardzo silnym a o astmie nie ma już nawet mowy“.

Choroby zapalne organów oddychania.

Ogólnemu mniemaniu, że choroby te powstają wyłącznie skutkiem zaziębienia przeczą statystyczne dane, które

[1]) Według Słownika terminologii lekarskiej polskiej.

wykazują dowodnie, że ludzie pracujący i przebywający na świeżém powietrzu rzadko tylko na nie zapadają. Tymczasem ci, którzy przebywają bezustannie w ciepłych pokojach, obawiają się zimnéj wody, cierpią na zapalenie organów oddychania bardzo często.

a) Zapalenie płuc (Pneumonia).

Zaczyna się gwałtownym dreszczem, który następnie przechodzi w bardzo silną gorączkę. Do tego zazwyczaj dołącza się kłucie w boku, duszność, brunatna, różowa lub też zupełnie czerwona plwocina, palące pragnienie, a 3-go lub 4-go dnia pęcherzykowy wyrzut (tak nazwany wyprysk) na wargach albo nosie i t. p. Przesilenie zwykle następuje około 7-go dnia, chory odrazu zaczyna swobodnie oddychać, wydziela się pienista, żółtawa plwocina w wielkiéj ilości, następują poty i spadek temperatury do normalnéj ($37\frac{1}{2}$ C.). Dopiero wtenczas okazuje się, jak straszną była choroba, gdyż potrzeba kilku tygodni, aby chory wrócił do pierwotnego stanu zdrowia.

Dawniéj przy zapaleniach płuc chorym bez wyjątku puszczano krew z żył lewéj ręki. Dzisiaj uciekają się do tego środka tylko w rzadkich wypadkach i to w celu zwalczenia nader niebezpiecznych, życiu grożących symptomów.

Główném zadaniem jest postarać się, aby chory miał dopływ czystego i chłodnego powietrza. Tak samo, jak w gorączce żołądek pragnie dobréj, zimnéj wody, tak samo płuca w czasie zapalenia potrzebują chłodnego powietrza, ciepłe bowiem pogorsza tylko i tak już niebezpieczny stan chorego. Okrycie ciała winno być lekkiém a za napój najlepiéj zimną wodę podawać. Im gorączka jest wyższą i im pacyent jest silniejszéj budowy, tém częściéj należy uciekać się do

owijań całego ciała w zimne i wilgotne prześcieradła; u słabszych wystarczają kompresy z zimnéj wody, które należy często zmieniać.

Przyśpieszającym środkiem pomyślnego ukończenia się sprawy zapalnéj jest wdychanie par wodnych z aparatu inhalacyjnego (fig. 6), i możliwie głębokie oddychanie chorą stroną klatki piersiowéj, przyczém odpowiednie ramię powinno być do góry wzniesioném (fig. 4 i 5) a dłoń pomieszczoną na głowie, co ułatwia znakomicie rozszerzanie się płuc w czasie wdychania powietrza. Tym sposobem nader prostym wyleczyłem bardzo wiele, nawet w podeszłym wieku, osób z zapalenia płuc z obfitą krwawą plwociną. W razie upadku sił, szklanka wina francuzkiego wystarczała do pokrzepienia chorych i wywołania obfitych potów. Później potrzebną jest lekka pożywna dyeta z mleka, mięsa, jarzyn i owoców, z chwilą możności wychodzenia umiarkowana ilość wina węgierskiego lub piwa, a przedewszystkiém wyjazd na wieś.

Zapalenie opłucnéj (Pleuritis).

Cierpienie to znaném jest pod nazwiskiem *wodnéj puchliny* płuc. Towarzyszy mu również gorączka, ale nie tak silna, jak przy zapaleniu płuca, a niekiedy przebiega zupełnie bez takowej, następuje przesiękanie płynu (wysięk) w jamę klatki piersiowéj między jéj ściankę a płuco, przyczém to ostatnie zostaje odepchniętém ku tyłowi i ku górze, zostaje uciśniętém, tak, że chory tylko zdrową połową klatki piersiowéj jest w stanie oddychać. Jeżeli wysięk jest z lewéj strony, w takim razie serce bywa zepchniętém na prawo i w tém miejscu można uczuć jego uderzenia. Ból jest nadzwyczaj silnym i męczącym. Przy największych wysiłkach głębo-

kiego oddychania zajęta strona klatki piersiowéj się nie rozszerza. Kaszel jest suchy i urywany. plwociny albo zupełnie brakuje, albo też wydziela się w nieznacznéj ilości. Jeżeli zakończenie choroby jest niepomyślném, t. j. jeżeli ów wysięk zamiast być wessanym przeszedł w ropę, wtedy choroba jest długotrwałą i wyniszczającą organizm. Raz przebija się ropa na zewnątrz między żebrami, tworząc fistułę, kiedyindziéj znowu wydostaje się przez przewody powietrzne i usta. Leczenie téj strasznéj choroby zasadza się na podtrzymywaniu sił pożywną dyetą i dobrém powietrzem. Wielkie usłngi często oddaje wypompowanie ropy.

Suche zapalenie opłucnéj, czyli tak zwane reumatyczne, charakteryzuje się kłuciem w bokn, lekkiemi dreszczykami, suchym i urywanym kaszlem. Powodem bywa często przeziębienie, lecz daleko częściéj zjawia się skutkiem wysiłku ręcznéj pracy, jak naprzykład u nianiek i mamek, które przez czas dłuższy noszą dzieci na jednéj ręce i wtedy zawsze cierpieniu ulega odpowiednia strona klatki piersiowéj, daléj spotykamy się z tą chorobą u traczy, dźwigających ciężary i t. p. Pocenie się, stawianie ciętych baniek rzadko korzyść przynoszą, daleko pożyteczniejszém okazuje się głębokie oddychanie na świeżém powietrzu, kąpiel i nie męcząca zbytnio przechadzka.

Suchoty płucne.

Ażeby dać czytelnikowi, nieobeznanemu bliżéj z tajemnicami medycyny, pojęcie o tém strasznéj cierpieniu, zabierającém przedwcześnie tyle tysięcy ludzi, wypada rozdzielić suchoty płucne na dwie formy, z których pierwsza nosi miano: chronicznego zapalenia płuc, a druga stanowi to, co nazywają gruźlicą (tuberculosis).

W obydwóch wypadkach mamy kaszel z obfitą najczęściéj wydzieliną, przyczém chorzy, dotknięci jedną z tych form chudną szybko, tracą na siłach i często w krótkim czasie umierają.

a) Chroniczne zapalenie płuc.

Rozpoczyna się zwykle nieznacznym kaszlem z wydzielaniem śluzowéj flegmy i przyśpieszoném oddychaniem, lecz zaniedbany, t. j. nie leczony energicznie na razie, niszczy po trochu tkankę płucną a z nią i cały organizm. Płuca składają się z niezmiernie wielkiéj ilości pęcherzyków elastycznych, w ściankach których mieszczą się naczynia krwionośne zarówno żylne, jak i arteryalne, tu bowiem następuje tak zwana wymiana gazów skutkiem oddychania. Otóż jeżeli w tych pęcherzykach nastąpi z jakiegobądź powodu proces zapalny, to wtedy wydzielina śluzowa zostaje zwiększoną, podobnie jak to ma miejsce przy katarze nosa wskutek kaszlu; płuca usiłują wtedy zbytek ten ślnzu wyrzucić, tak tedy mamy z jednéj strony ucisk téj wydzieliny na ścianki pęcherzyków, a z drngiéj strony sam akt kaszlania wywiera ucisk na nie i rozszerza je, co, łatwo zrozumieć, niszczy tkankę płucną i naczynia w niéj umieszczone, która zostaje wraz z plwociną na zewnątrz wyrzuconą. Dopóki proces ten zniszczenia ograniczonym jest do niewielkich ognisk, dopóty prócz kaszlu, nie mamy żadnych innych objawów. Lecz skoro rozprzestrzeni się, wtedy powstają: gorączka wyniszczająca, skutkiem wadliwéj wymiany gazów, upośledza się odżywianie ciała, krążenie krwi podlega zaburzenin, zkąd obrzęki nóg (wodna puchlina) i t. p.

Jeżeli przyszło do tego, wyznać wypada, że taki chory wyleczonym być nie może, lecz przy szanowaniu się, wydzie-

łaniu plwociny, pielęgnowaniu skóry, może jeszcze przez pewien czas egzystować, i nawet względném cieszyć się zdrowiem. Prócz odpowiedniéj dyety, o któréj poniżéj powiemy, powinien regularnie odbywać kuracyą inhalacyjną, t. j. wdychać parę wodną z domieszką rozmaitych medykamentów (fig. 6), przy tém powinien pielęgnować przewód pokarmowy, wystrzegać się ciężkich pokarmów, szczególniéj zaś takich, które wytwarzają gazy, przepełniają niemi kiszki, wznoszą przegrodę piersiową (przeponę) i tém samem utrudniają w znacznym stopniu oddychanie. Tu wyjaśnia się potrzeba częstego używania środków przeczyszczających u podobnych chorych, one to bowiem sprawiają, iż przepona opada i tém samém czyni oddychanie łatwiejszém. Nie należy jednakże zapominać, że niektóre środki przeczyszczające jednocześnie osłabiają i zubożają krew. Dla téj przyczyny najstosowniéj jest regulować żołądek za pomocą klisòpompy (któréj zalety opiszemy w książce zatytułowanéj: „Hemoroidy"). Zresztą, w większości wypadków, dla utrzymania regularnego stolca wystarczają owoce i kompot śliwkowy.

Z użyciem środków lekarskich należy zawsze mieć na względzie to, aby żołądka nie obarczały, w przeciwnym bowiem razie zamiast korzyści, tylko szkodę zdrowiu i tak już nadwątlonemu cierpieniem płucném, sprowadzą. Opijanie się ziółek, klejkowatych naparów, zażywanie pigułek Guyot'a jest wprost szkodliwém. Zalecić możemy szklankę odwaru z kopru włoskiego przed pójściem na spoczynek.

Co do tytoniu, jeżeli chory przyzwyczaił się do palenia, to można i nadal pozwolić mu w umiarkowanéj dozie cygar hawańskich lub fajki, dym tytuniowy ma w pewnym stopniu własność ułatwiania wydzielania się flegmy. Pielęgnowanie skóry bądź to w formie zimnych nacierań albo obmywań sprawia to, że skóra funkcyonując dobrze przy-

chodzi w pomoc chorym płucom, które swéj pracy dokładnie wykonywać nie mogą. W razie silnego zaflegmienia, bólu kłującego, bicia serca, zamiast dawniéj używanych synapizmów, baniek i t. p lepiéj zajęte miejsce nacierać suchym, szorstkim (angielskim) ręcznikiem [1]. Nie zapominać nigdy o otwieraniu okien i wentylować pokój jak najczęściéj.

b) Gruźlica płuc (tuberculosis).

Nie będziemy szczegółowo opisywali choroby, którą nauka określiła tém mianem, tembardziéj, że jeszcze ostatniego słowa nie wyrzekła, że poglądy nie są zupełnie ustalone [2]. Chcielibyśmy tylko zwrócić uwagę czytelnika na to cierpienie, które spotykamy u osób ze źle rozwiniętą klatką piersiową, tak nazwaną *ptasią* i zależność jéj w suchotach. Otóż gruźlica nigdy nie pojawia się jako pierwotne cierpienie w zdrowych płucach, lecz właśnie u takich osób, których klatka piersiowa nie jest dostatecznie rozwiniętą, płuca w niéj ścieśnione, a co zazwyczaj jest dziedzicznem

Niech mnie w tym względzie wyręczy list, pisany do ojca troskliwego o swego syna z podobném usposobieniem do suchot.

„Przedewszystkiém pozwolę sobie zwrócić uwagę na to, że jeżeli pragniesz pan, aby syn racyonalnie się pielęgnował w swéj chorobie, nie wypada patrzeć na niego, jako na indywiduum, które już na świat przyniosło usposobienie do

---

[1]) Nie zgadzamy się z autorem co do wyższości nacierań suchych nad synapizmami i bańkami. (Przyp. tłom.).

[2]) Nowe badania prof. Kocha wykazały, że zależną ona jest od baccilusa, nazwanego *laseczników suchotniczym*, i, że jako taka jest udzielającą się. (przyp. tłom.).

gruźlicy, i że takowéj bezwarunkowo uledz musi. Musisz pan bowiem wiedzieć, że ta tak nazwana *dziedziczność do suchot* w bardzo wielu razach zależną jest od tego, że większość rodziny podlega tym samym zewnętrznym szkodliwym wpływom a nie bynajmniéj od wewnętrznéj przyczyny. Jako przykład mogę przytoczyć rodzinę, którą znałem, a w któréj rodzice i pięcioro dzieci pomarli na suchoty, mieszkali bowiem wszyscy w jednym domu, gdy tymczasem szósty syn, który wcześnie poświęcił się marynarce, cieszy się jak najlepszém zdrowiem. Jest objawem wielce pocieszającym, że syn pański tak dobrze zniósł czas spędzony w szkole; co do krwotoków z nosa, na które cierpiał, to takowe pochodziły wyłącznie z niewłaściwéj pozycyi, w jakiéj przesiadywał tyle godzin dziennie na ławce, a pokaszliwanie przypisać należy wyłącznie oddychaniu nieświeżém powietrzem szkolném; co zaś do mizernego wyglądu i bladości, to takowe pochodzą z braku ruchu. Gdyby potém oddał się kupiectwu, nauczycielstwu, lub nawet jakiemu rzemiosłu, przy których trzeba siedzieć, przy biurku, lub tylko pewną częścią ciała wykonywać pracę, nie przeczę, że to mogłoby bardzo smutne następstwa sprowadzić. Dla tego nie mam dosyć słów zachęty, aby się wziął do uprawy ziemi, aby został ogrodnikiem, gospodarzem miejskim, agronomem, lub najlepiéj marynarzem. Jeżeli pragniesz pan uniknąć w następstwie wiele zmartwień i kosztów, zaniechaj dalszego umysłowego kształcenia swego syna, niech wyuczy się jakiego obcego języka jeszcze, lecz przedewszystkiem niech rano wstaje, natychmiast potem wychodzi na długą przechadzkę, przyczém należy głęboko oddychać, nie zważając na stan pogody, późniéj szklanka dobrego, ciepłego mleka, daléj dobre większe śniadanie ze szklanką piwa lub wina francuzkiego. Po obiedzie, maleńki wypoczynek, po którym przez czas dłuższy głośne czytanie, śpiew, a nawet nauka

na jakim dętym instrumencie muzycznym. Wieczorem znowu spacer, pod górę, co zmusza do głębokiego oddychania, a wróciwszy ciepłą wannę z zimnym prysznicem. Na kolacyą zimne mięso z piwem lub winem. Ubranie winno być lekkie, a zamiast grubego palta daleko korzystniéj pod koszulą nosić wełniany kaftanik. Jeżeli możliwém, dobrze byłoby zamiast pieszych robić konne wycieczki. Powinien koniecznie przyzwyczajać się do sypiania nocą przy otwartém oknie. Srogo zabraniam tańczyć, przesiadywać w knajpach napełnionych dymem, jak również bywania w teatrach i na koncertach. Jeżeli syn pański zastosuje się do powyższych prostych przepisów, przekona się, że już po kilku tygodniach będzie jak nowonarodzony".

„P. S. Jeżeli pan masz córkę z podobnie nikłą budową ciała, niech pędzi taki sposób życia, jak wyżéj wskazałem, a przedewszystkiem nie pozwalać jéj tańczyć. Proszę sobie wyobrazić, że przepędzona noc na tańcach równa się przebytéj przestrzeni 3-ch mil, którą przebywa się pędem i przy tém oddycha zepsutém i zgęszczoném powietrzem. Jeżeli po takiéj nocy zjawiają się niedomagania piersiowe, to bynajmniéj nie pochodzą one z zaziębienia, które przypisują piciu zimnéj wody, lecz po prostu ze zmęczenia i oddychania w ciasnym gorsecie zepsutém powietrzem".

Jeżeli skutkiem niewłaściwego trybu życia w takich płucach źle rozwiniętych rozpoczyna się zapalenie, wtedy chorzy bardzo prędko kończą. Występuje silny kaszel, plwocina staje się obfitą; z początku z domieszką krwi a potém żółtą, (zawiera w sobie najczęściéj owe laseczniki suchotnicze Kocha, przyp. tłom.), rozprzestrzenia się na coraz nowe zraziki płuca i nareszcie sprowadza gorączkę wyniszczającą, poty nocne i śmierć.

Co do kuracyi suchot płucnych, to na pierwszeństwo bezwarunkowo zasługuje wysyłanie chorych do tak zwanych

miejsc kuracyjnych, czyli stacyi klimatycznych. Nie wypada sądzić, aby tamtejsze powietrze miało jakąś specyalną siłę kuracyjną, wcale nie, ale świeżość i czystość jego w połączeniu z ładnemi widokami a następnie posłuszeństwo chorych w odbywaniu spacerów i głębokiém oddychaniu, co się osięga przez wstępowanie na góry wywiera w połączeniu z odpowiednią dyetą, nader zbawienny wpływ na chorych piersiowych. A byłby on daleko większym jeszcze, gdyby chorzy, co się najczęściéj zdarza, nie przybywali do owych miejscowości *już zbyt późno*. Gdyby kuracyą, którą gdy już zapóźno zdecydowali się przedsięwziąć, byli rozpoczęli w samych początkach choroby, pomyślny rezultat byłby prawie zapewnionym. Wszakże każdemu wiadomo o pomyślnych rezultatach leczenia się suchotników w stacyach klimatycznych, a tam nie ma ani *ciotek przestrzegających*, co zdrowe a co szkodliwe, a lekarstw prawie wcale się nie używa, gdyż trzymają się zasady, że suchotnicy winni być leczeni „przez płuca, a nie za pośrednictwem żołądka". Jakżeby się zdziwił chory na żołądek, gdyby go kto zechciał za pośrednictwem płuc leczyć! Wszelkiego rodzaju zatém medykamenta w postaci pigułek, kapsułek, pastylek i Bóg wie jak je tam jeszcze nazywają, są jedynie szkodliwemi dla żołądka i kieszeni [1]). Przy dzisiejszéj łatwéj i taniéj komunikacyi kolejami żelaznemi, podróż do owych miejsc kuracyjnych jest dla większości dostępną. Zresztą niekoniecznie wypada do nich się udawać, wystarczy bowiem przemienienie smrodliwego i kurzem przepełnionego powietrza miej-

[1]) Jest bardzo wiele środków lekarskich, któremi ułatwiając wydzielenie plwociny, jak ipecacuhana, apomorfina i t. p. choremu wielką korzyść się sprawia. Niepodobna również nie wspomnieć choćby o tranie rybim, który jest potężnym środkiem w chorobach płucnych (przyp. tłom.).

skiego na czyste i świeże powietrze, jakie mamy w każdéj wsi. Dzisiaj nawet i w miastach stosowna kuracya może być przeprowadzoną. Wszędzie prawie mamy już ogrody, parki, zakłady gimnastyczne, gabinety inhalacyjne i t. p. Dla biednych zaś suchotników powinny być zakładane szpitale po za obrębem miasta, w okolicach obfitujących w świeże powietrze, najlepiéj lesistych. Jeszcze raz kładziemy na to nacisk, że przykucie chorego na płuca do łóżka, nie pozwolanie na oddychanie świeżém powietrzem, jest poprostu zgubném. Nawet tacy chorzy muszą „ryzykować swoją skórę“ i hartować się. Zresztą nie podobna zabronić palenia w piecu, lecz przy tém nie zapominać o otwieraniu okna. Przypomnijmy sobie, że taki chory kaszle również w pokoju i w lecie, że zaziębienie tu nie ma żadnego wpływu, a zgubnym jest tylko brak ruchu i skutkiem takowego niedokładne oddychanie, co za sobą pociąga niewydalenie plwociny niszczącej tkankę płucną. Znaną jest rzeczą, że zwierzęta przeniesione z ciepłych klimatów, szczególniéj małpy, w krótkim czasie dostawały suchot płucnych i zdychały. Działo się to, jak dowodnie przekonano się w londyńskim ogrodzie zoologicznym, jedynie dla tego, że je właśnie trzymano w ciasnych i zbyt ogrzanych klatkach. Z chwilą, gdy w wymienionym ogrodzie pozostawiono tym zwierzętom swobodny dopływ zewnętrznego powietrza, przestały chorować na suchoty i nie zdychały. Od téj pory zaczęto dla zwierząt budować prawie pałace z doskonałą wentylacyą. A ludzie! umierają w ciasnych pokojach i niewentylowanych szpitalach z powodu... braku powietrza!

Pouczającym jest opis anglika Catlin'a o stanie jego zdrowia. Od dziecka bardzo chudy i mizerny został w 20 roku życia prawnikiem, w 27 wziął się do malarstwa i mieszkał do 34 roku w Londynie, był ciągle mizernym, tak, że go powszechnie za suchotnika uważano i przeprowadzał od-

powiednie kuracye. Zachciało mu się naraz zostać podróżnikiem, popłynął do Ameryki i zwiedzał tam pieszo lasy nieprzebyte, gdzie o łóżku i pokoju sypialnym naturalnie mowy nie było, sypiał w jaskiniach na piasku, albo też na trawie pod gołem niebem. Noce bardzo często bywały zimne i wilgotne; skutkiem tego w początkach cierpiał na reumatyzmy, kłucie w boku, a nawet miewał krwioplucie. Objawy te jednakże znikały potrochu, zdrowie się wzmacniało i dożył późnéj starości. Młodym ludziom, którzy się do mnie zgłaszają z cierpieniami płuc, zalecam porzucanie lądu stałego i wzięcie się do marynarki, przychodzi naturalnie walczyć w tym względzie z obawą rodziców, lecz w rezultacie zawsze odbieram potém podziękowania.

Podróżnik do bieguna północnego, Weyprecht, donosi: Od dwudziestu lat byłem chory na katar płuc i nosa, skutkiem tego uważałem się za suchotnika. Dwa razy odbyłem już podróże po morzu lodowatém, w czasie których pozbywałem się tego cierpienia prawie zupełnie, gdy wracałem jednakże do miast świata cywilizowanego cierpienie się odnawiało. Trzej moi towarzysze byli także chorzy na cierpienie piersiowe, w czasie podróży czuli się zupełnie dobrze. W ogóle nie mogę sobie przypomnieć, aby ktokolwiek przez cały przeciąg czasu podróży choć raz na katar nosa zapadł.

Doskonałym przykładem mego dowodzenia jest służba na kolejach żelaznych, konduktorzy i maszyniści, szczególniéj ci ostatni, którzy spędzają tyle godzin na wietrze. Otóż w ciągu dziesięciu lat pełnienia służby jako lekarz na kolei żelaznéj, nie zdarzyło mi się nigdy obserwować między maszynistami chorych na płuca, nawet ci, którzy mieli źle zbudowane klatki piersiowe, czuli się w czasie pełnienia służby daleko lepiéj, aniżeli w domu.

Nie podlega wątpliwości, że wszyscy, którzy skutkiem zajęć zmuszeni są przebywać większość życia na świe-

żém powietrzu są zdrowsi od ludzi pędzących życie zamknięte w pokojach, biurach lub fabrykach. Myśliwi, żołnierze i t. p. są tego dowodami a Jean Paul powiada: „jeżeli człowiekowi idzie wyłącznie o to, aby dożył późnéj starości, niech się włóczy po świeżém powietrzu bez ustanku, jak to czynią żebracy a z pewnością w długowieczności im dorówna“. Można również za przykład przytoczyć listonoszów, którzy, jakkolwiek w miastach, jednakże oddychając bezustanku świeżém powietrzem i używając wiele ruchu rzadko bardzo zapadają na choroby piersiowe i dożywają często późnéj starości.

Z powyższego dopatrzyć można, że suchoty nie są chorobą, na którąby można jakiś medykament leczący wynaleść, są one więcéj chorobą wywołaną powołaniem, zajęciem i właśnie w dyetetyczném zaprowadzeniu życia pod wszystkiemi względami, można tylko je usunąć lub przynajmniéj znacznie opóźnić straszliwe skutki ich działania na organizm.

Skutkiem tego starać się potrzeba, aby w mieszkaniach, biurach, fabrykach, restauracyach, bawaryach, teatrach i t. p. było możliwie czyste powietrze. Proszę czytelnika o użyczenie mi jeszcze trochę cierpliwości, a postaram się wyłuszczyć sposoby ustrzeżenia się od chorób płucnych i metody, za pomocą któréj można się z nich całkowicie wyleczyć, albo przynajmniéj przez jaki dziesiątek lat uczynić życie znośném.

CZĘŚĆ DRUGA.

Nauka leczenia chorób piersiowych i dla tych, którzy ich nie chcą dostać.

I. Leczenie za pomocą oddychania i świeżego powietrza.

Człowiek ucywilizowany (jak go zowiemy dla wyróżnienia od żyjących w stanie dzikim) jeżeli nie chce, skutkiem właśnie swéj pozycyi cywilizacyjnéj, zapaść na cierpienie płuc, musi o funkcyi oddychania pomyśleć koniecznie i to przynajmniéj o tyle, ile myśli o sposobie pożywienia organizmu. Tak samo, jak zastanawia się nad tém: czém i w jaki sposób można sobie żołądek (trawienie) popsuć, tak samo zupełnie powinien pomyśleć nad tém: czém i w jaki sposób można sobie płuca popsuć i tém samém stać się „piersiowym“. Dzicy nie mają potrzeby nad tém przemyśliwać, ponieważ instynktem kierują się w „sztuce zdrowego oddychania“.

Ucywilizowani popełniają codziennie, co godzina nawet pod tym względem błędy, a to skutkiem tego, że pędzą żywot siedzący w ciasnych pokojach i oddychają zepsutém powietrzem. Wypada koniecznie zwrócić uwagę na to:

Jak należy oddychać?

· Zwraca się baczną uwagę, aby dzieci od samego urodzenia dostawały zdrowy i pożywny pokarm, co się zaś oddychania tyczé, to wszyscy sądzą, że dziecko z chwilą, gdy tylko zacznie krzyczeć, potrafi dokładnie oddychać, skutkiem tego zapomina się od samego początku o przestrzeganiu reguły, która brzmi:

1. Oddychaj nosem a nie ustami. Tak samo, jak usta są otworem przeznaczonym do wprowadzania pokarmów, zupełnie tak samo nos jest w swoim rodzaju ustami dla odżywiania płuc, a raczéj zbierającéj się w nich krwi. Budowa jego ma ku temu wszelkie niezbędne warunki, i tak, przegroda nosowa czyni to, że strumień powietrza nie jest zbyt wielkim, daléj muszlowata budowa wgłębiająca się w czoło jest w stanie powietrze ogrzać i zwilżyć, a wreszcie błona śluzowa wyścielająca jamy nosowe i rosnące na niéj włosy zatrzymują pył i kurz i nie dozwalają im dostać się do płuc; nos jest jedném słowem, *naturalnym respiratorem*, i, ztąd wynika, że:

2. Noszenie sztucznych respiratorów jest zupełnie zbytecznem!

Ponieważ oddychanie odbywać się winno przez nos, można w czasie tego aktu usta mieć zamknięte, a gdy one same przez się są zamknięte, po cóż je jeszcze zawiązywać? I po co, pytamy, ten czarny bandaż szpecący i tak już chudą i bladą twarz? Utrzymują, że respirator skutkiem siatki drucianéj czyni powietrze wdychane cieplejszém i tém samém chroni płuca od zaziębienia, ponieważ jednakże zasłania wyłącznie usta, skutkiem tego trzebaby się najsamprzód jedynie przez usta wyuczyć oddychać, gdyż nie zasłaniając nosa nie rozgrzewa on powietrza, jakie przez jego otwory dostaje się do płuc. Jest to zadanie nie łatwe i nie bardzo przyjemne. Skutkiem tego cel tego narzędzia w zupełności jest chybionym. Jak już wyżéj powiedziano, respirator ma je-

dynie wtedy znaczenie, gdy chodzi o uchronienie płuc od kurzu, jak to widzieliśmy u tłukących kamienie, lecz wtedy winien zakrywać i nos, gdyż tylko w takim razie uważać go można za rodzaj filtru przeciwko zanieczyszczonemu powietrzu.

Z powyższego wynika, że dzieciom od samego początku, po każdém ssaniu należy usta zamykać i kłaść je w takiéj pozycyi, aby ustami nie mogły wciągać powietrza. Osiągnąć takową można przez podłożenie poduszki pod główkę, skutkiem czego usta tak łatwo się nie otwierają. Pod żadnym pozorem nie należy twarzy okrywać chustką, lub jak to sobie niektórzy pozwalają, poduszką!



Fig. 1.

Ma to jeszcze tę korzyść, że rysy twarzy daleko ładniéj wykształcają się, jak to widzimy na na Fig. I i Fig. II.



Fig. 2.

Tym sposobem zapobiedz również można tyle nieznośnemu chrapaniu, powstaje ono bowiem skutkiem poruszania się

podniebienia miękkiego, które falując w kształcie karty od wciąganego przez usta powietrza, sprawia ten nieprzyjemny dla otaczających szmer. Kto przeto nie chce chrapać, niech śpi z zamkniętemi ustami, t. j. w pozycyi, jak wskazuje fig. II a nie jak to widzimy na fig. I.

3. *Wprawiaj się głęboko oddychać.* Oddychanie odbywa się za pomocą rozszerzania się i kurczenia płuc. Skutkiem pierwszego ruchu powietrze w płucu rozrzedza się i z zewnątrz wpływa przez tchawicę nowa ilość świeżego. Odbywa się tu pewnego rodzaju ssanie, które zależném jest od pęcherzyków płucnych, one to bowiem nadymają się i w nich odbywa się przemiana gazów. Liczba tych pęcherzyków jest tak wielką, że gdyby je rozciągnąć na jedną powierzchnię pokryłyby 14,000 stóp kwadratowych, czyli około pół morgi. Jeżeli cała ta powierzchnia przy akcie oddychania zostanie rozciągniętą, to wtedy nazywa się takowy *głębokiém czyli zdrowém oddychaniem.* Ażeby takowe uskutecznić musimy za wiedzą naszéj woli oddychać i właściwą pozycyą zachować, t. j. albo pionową czyli stojącą, albo poziomą, czyli leżącą. Tymczasem gdy zostajemy w pozycyi siedzącéj, to możemy z łatwością tylko *dwie trzecie* pęcherzyków rozszerzyć, co się zowie *oddychaniem spokojném* (powierzchowném), do którego najbardziéj przywykliśmy, i, które już najczęściéj i w czasie snu wykonywamy. To niedostateczne, tylko w dwóch trzecich częściach wykonywane oddechanie, manifestuje się po pewnym czasie najczęściéj przez ziewanie lub głębokie westchnienia, jak to się dzieje gdy długo piszemy przy biurku lub czytamy, i tém samém staramy się wynagrodzić poniesione straty z braku powietrza.

Dziecko przy piersi oddycha głęboko instynktownie, co najwyraźniéj widzimy w czasie krzyku, wtedy bowiem przechyla głowę w tył, piersi wysuwa ku przodowi, nóżki

opiera silnie o poduszkę i wrzeszcząc wciąga wszystkiemi siłami powietrze w płuca.

Dziki również oddycha głęboko z przyzwyczajenia, gdyż w czasie polowania, wiosłowania, pływania, konnéj jazdy i t. p. wszystkie pęcherzyki rozszerzają się najdokładniéj. Za to człowiek ucywilizowany od ławki szkolnéj poczyna oddychać tylko w dwóch trzecich, t. j. powierzchownie i o tyle, o ile późniéj pędzi życie siedzące, zapomina zupełnie o głębokiém oddychaniu. Jeżeli nie chce skutkiem tego przynieść zdrowiu szkodę, powinien w sztuce oddychania, która u dzikich naturalnym sposobem się odbywa, kształcić się. W Kolonii i Lipsku są ku temu celowi urządzone odpowiednie zakłady [1]).

Wskazówki do prawidłowego oddychania są następujące:

Celem oddychania jest rytmiczne odwietrzanie, czyli wentylacya pęcherzyków płucnych. Akt głębokiego oddychania składa się z trzech momentów, które są jednoczesnemi: 1) z oddychania wierzchołkowego, 2) żebrowego i 3) brzusznego czyli przeponowego. Pierwszy jest najważniejszym, za jego pośrednictwem bowiem wciągamy największą ilość powietrza, skutkiem jednakże siedzenia znosimy go prawie w zupełności a to skutkiem tego, iż w pozycyi siedzącéj, ramiona są posunięte ku przodowi, gdy powinny być odchylone w tył. W ten sposób wywieramy ucisk na wierzchołki płuc i niemi prawie w zupełności nie oddychamy. Oddychanie żebrowe rozszerza średnie zrazy płuc, brzuszne zaś służy do odwietrzania dolnych zrazów płuc. Jako ludzie ucywilizowani tedy praktykujemy prawie wyłącznie oddy-

---

[1]) Wartoby i u nas przy Instytutach gimnastycznych o czémś podobném pomyśleć.

chanie brzuszne, co, że jest przyzwyczajeniem nader niezdrowem, dowodzi, iż przy wstępowaniu na schody takowe nie wystarcza i wtedy z łatwością tracimy dech, gdy tymczasem człowiek przyzwyczajony do prawidłowego, t. j. do oddychania wszystkiemi trzema momentami ani trochę się nie zasapie. Płeć piękna znowu oddycha wyłącznie wierzchołkami płuc, za pomocą żeber i przepony brzusznéj nie jest w stanie oddychać, bo... moda opancerzyła je w tych miejscach gorsetami. Jeżeli nadużywa się ciągłego noszenia gorsetu, to z tych powodów przychodzi nierzadko do ciężkich chorób płucnych, a nawet i suchot.

Tymczasem hygiena wymaga, aby, dla uchronienia się od chorób piersiowych, tak samo, jak się żołądkowi codziennie daje pożywienie, tak samo w przeciągu doby przynajmniéj przez jednę godzinę płuca głęboko oddychały, a raz w tygodniu odbyło się dalszą przechadzkę szparkim krokiem w wyprostowanéj pozycyi. Z wielkim pożytkiem w tym celu powinny być uprawiane: pływanie, wiosłowanie, jazda wierzchem a przedewszystkiem w porze zimowéj ślizganie się na łyżwach.

Gdy się jest zmuszonym czas przepędzać w domu albo w biurze, powinno się od czasu do czasu zbliżyć do otwartego okna i kilka głębokich wetchnień zrobić w pozycyi, jak to poniżéj zamieszczona Fig. III wskazuje. Liczba chorób piersiowych w szkołach i fabrykach bezwarunkowo zmniejszyłaby się, gdyby w wolnych chwilach poleconem było uczniom i robotnikom wykonywać to ćwiczenie.

W czasie zajęcia, czy to stojąc, czy téż siedząc należy zachowywać pozycyą, któraby nie oddziaływała szkodliwie na akt oddychania. Gdy się jest zmuszonym skutkiem siedzenia oddychać przeponą, należy o ile możności trzymać się prosto, daleko jednak lepiéj wykonywać pracę stojąc i przy takowéj oba ramiona oprzeć o wysoki stół (kan-

torek). Zgarbiona pozycya jest bardzo szkodliwą i często sprowadza choroby chroniczne płuc, które tak często, właśnie skutkiem téj przyczyny, spotykamy u szewców, a między innemi najczęściéj zrosty płuca ze ścianą klatki piersiowéj.

To jednakże jeszcze nie wszystko! Trzeba także zwrócić uwagę na odzienie, które często jest przeszkodą do prawidłowego oddychania. Dzicy przyjęli modę być lekko odzianymi, tymczasem my cywilizowani, pakujemy na siebie całe składy sukna i kortów, a ciężar takowych z dodatkiem ciasnego zapinania na guziki wcale dodatnio na sprawę oddychania nie oddziaływa. Marynarze są niezbitym dowodem, że się niepotrzebnie obarczamy ciężkiém odzieniem. Szczególniéj zaś tak zwani piersiowi nie powinni pod żadnym pozorem kierować się w kwestyi ubierania modą, lecz nosić lekkie i luźne odzienie.

Poniżéj wskażemy jeszcze kilka ćwiczeń głębokiego oddychania dla chorych na płuca.

Czém należy oddychać?

Każdy dbający o swe zdrowie i zdrowie bliskich, powinien bezustanku pamiętać o tém, że:

Powietrze nie zawierające 21 procent tlenu rozrzedzonego 79 procentami azotu jest szkodliwém dla zdrowia a przy dłuższém oddychaniu takowém niszczy płuca.

Że nasze powietrze w wielkich miastach nie jest dobrém spostrzegamy to zazwyczaj, gdy powracamy z dłuższego pobytu na wsi. Przez kilka dni przychodzi nam walczyć z brakiem powietrza, wydaje się nam poprostu, że nie mamy czém oddychać. Brak w mieście drzew, trawy i kwiatów, które wytwarzają tak nazwany ozon (tlen zgęszczony) stanowi w miastach ujmę, która słabym na piersi niczém nie może być wynagrodzoną. Prócz tego przybywają: kurz, zapachy z fabryk i rynsztoków. Jednakże powietrze miejskie za-

wiera około 21 proc. tlenu i o tyle, o ile nie jest zbyt przepełnione kurzem, szkody zdrowym płucom nie sprawia.

Za to powietrze, któróm oddychamy w naszych mieszkaniach, jest po największéj części przetrawionóm i zepsutém przez rozmaite przymieszki, co zależném jest od ilości osób pędzących żywot w pewném ozuaczoném miejscu. Na statku parowym London-derry w roku 1848 podczas burzy zamknięto 200 osób w kajucie, gdzie na osobę wypadało około 4 stóp kwadratowych powietrza. Gdy ich miano uwolnić, znaleziono między niemi 72 trupów. U nas, co prawda, tak daleko nie zaszło, gdyż powietrze w tak wysokim stopniu nie jest zepsutém, lecz nie trudno dostrzedz szkodliwego wpływu powietrza pokojowego na organizm mieszkańców, po bladości bowiem i suchości skóry odrazu można poznać szewca, krawca, urzędnika i odróżnić go od rolnika i maszynisty na kolei żelaznéj.

Powietrze w pokoju zostaje strawionóm dla tego, że każdy człowiek zużywa swemi płucami, t. j. oddychaniem 36 gramów tlenu na godzinę, prócz tego oświetlenie mieszkań zużywa dużą część tego gazu; i tak: płomień gazowy spala 0,1 metra kubicznego, a świeca stearynowa połowę téj ilości, jaką spotrzebowywa człowiek.

Zepsutém bywa powietrze gazami rozmaitego rodzaju, których własności trujące byłoby daleko korzystniéj objaśnić dziecku w szkole, aniżeli uczyć go o truciznach roślinnych, z któremi być w zetknięciu tylko w wyjątkowych okolicznościach i bardzo rzadkich wypadkach mu się zdarza. Najobfitszém źródłem takowego jest nasz własny organ oddychania. Płuca bowiem nietylko łykają gazy, ale je także wydzielają. Po oddechu następuje natychmiast wydech, co w funkcyi płuc odgrywa podobną rolę, jak stolce w funkcyi trawienia. Powietrze wydechane składa się z pary wodnéj, co na mrozie doskonale widać, a także w instrumentach dę

tych i z *kwasu węglanego,* który w małych ilościach czyni powietrze nieprzyjemném do oddychania, a w wielkich poprostu jest zabójczym, jak to widzimy w niektórych piwnicach i grotach, np.: psia grota pod Neapolem, w któréj istota żyjąca przebywać nie może. Każdy człowiek wydziela z płuc na godzinę 40 gramów kwasu węglanego a 20 wody, jeżeli dodać wydzielinę skórną, to w przeciągu doby każda jednostka oddaje 20 kubicznych stóp kwasu węglanego i 2½ funta wody. W przepełnionych szkołach, teatrach, restauracyach wytwarza się dobrze wszystkim znany zaduch, tak nieprzyjemnie na powonienie oddziaływający. Oddychający nim stają się przygnębionymi, osłabionymi, a starsze osoby wpadają w omdlenie. Ściany a główne sufit, zarówno jak szyby pokrywają się parą wodną, a płomienie oświetlające te miejsca płoną coraz słabszym płomieniem, co pochodzi od strawienia tlenu.

W mieszkaniach prywatnych zepsucie powietrza nie dosięga nigdy tak wysokiego stopnia, gdyż od czasu do czasu otwierają się okna. Podczas dnia też mieszkańcy wychodzą na ulicę i oddychają wtedy świeżém powietrzem. W nocy jednakże zepsucie powietrza będzie tém większém, im w sypialni więcéj osób się pomieszcza, a u ludzi biednych prawie zawsze przesypia w jednym pokoju 6 osób przez przeciąg 8 godzin, którego zawartość powietrza zaledwie dla jednéj osoby byłaby wystarczającą. Obecnie i bogatsze klasy, przy budowaniu domów zwracają jedynie na to uwagę, byle salony, sklepy i kantory były obszernemi, na sypialne pokoje, w których trzecią część życia się przepędza, nikt uwagi nie zwraca i najczęściéj sypia się w kilka osób w ciemnéj alkowie.

W wysokim stopniu zanieczyszcza powietrze naszych mieszkań kurz, o którym już wyżéj mówiliśmy, a który nadzwyczaj szkodliwie oddziaływa na płuca.

W zimie przybywa jeszcze nowe źródło zatruwające powietrze w pokoju, jest niém ogrzewanie, czyli palenie w piecach. W mieszkaniach nbogich ludzi po największéj części posługują się piecykami żelaznemi a to z tego powodu, że takowe do rozgrzania się nie potrzebują wiele materyałn opałowego, i że na nich gotować można. Posiadają jednakże dwie kardynalne niedogodności, z których pierwszą jest nierównomierność temperatnry, a drugą, że wydzielają z siebie *niedokwas* czyli *tlenek węgla* (czad).

Ten tlenek węgla wydziela się z takiego piecyka nie tylko wtedy, gdy blacha zasnniętą zostanie, lecz także skntkiem rozgrzania się do czerwoności. Tlenek węgla w wielkich ilościach domieszany do powietrza sprowadza śmierć bardzo prędko, w małych powoduje silny ból i zawrót głowy, wymioty, paraliże i t. p. Stan taki sprowadzić także może prasowanie żelazkiem samoogrzewaném za pomocą węgli drzewnych, ktorego użycie powinno być z tych względów bezwarnnkowo zaniechaném.

Powietrze w mieszkaniu jest tylko wtedy zdrowém, jeżeli każda osoba zamieszkująca je ma na swój użytek 60 kubicznych stóp na godzinę tlenu odżywiającego organizm, dla tego należy mieszkania jak najczęściéj wentylować.

Najlepszym sposobem odświeżania powietrza jest częste *otwieranie okien*. Pamiętać o tém ciągle należy, że okna w mieszkaniach są po to urządzone by wpuszczały do niego światło i powietrze. Bardzo praktycznemi są okna z oberluftami, gdyż chronią od tak nazwanych przeciągów. Okno może również i na noc częściowo zostać otwartém, powietrze bowiem nocne różni się od dziennego tém, że nie jest oświetlonem i o kilka stopni chłodniejszém, a w wielkich miastach posiada tę zaletę, że nie jest przepełnione dymem i kurzem. Kto nie może sypiać przy otwartém oknie powinien do takowego się przyzwyczajać. Jeżeli bowiem można

się przyzwyczaić do tyle wstrętnego palenia tytoniu i przebywania w atmosferze knajpowéj, to z pewnością można się przyzwyczaić do sypiania przy częściowo otwartém oknie, a kto do tego dojdzie, będzie się czuł jak nowonarodzonym. „Zwolennicy świeżego powietrza są długowiecznymi“.

2. Pielęgnowanie skóry.

Przy leczeniu chorób płucnych pamiętać bezustanku należy, że płuca nie są jedynym organizmem w naszym ustroju sprawującym tak nazwaną wymianę gazów, że w pomoc im w znacznéj części przychodzi pokrycie naszego ciała t. j. skóra. Skutkiem tego w celu niedopuszczenia choroby płucnéj, jak i przy jéj leczeniu należy bezustanku zwracać uwagę na czystość i funkcyą skóry. Hydropaci dawno to zrozumieli i stosują ten środek nadzwyczaj obszernie i skutecznie. Kąpiele otwierają pory skóry i czynią ją zdolną do odbywania właściwéj roli, w razie niemożności częstego stosowania ich, jak to ma miejsce u ludzi biednych, należy kąpiele przynajmniéj zastępować obmywaniami wodą. Takie chłodne obmywania, mają własność obniżania temperatury ciała i prócz tego hartują organizm.

3. Stosowna dyeta.

Że skutkiem grzechów w dyecie można się nabawić kaszlu, zwolennikom teoryi „zaziębienia“ wyda się to zapewne nieprawdopodobném. A jednak każdy nieprzyzwyczajony do trunków takich jak wódka, piwo i wino, może się przekonać, że po wypiciu większéj ilości z pewnością dostanie kaszlu. Naturalnie uważać to będzie za zaziębienie, lecz wszelkie

środki wewnętrznie brane, wszelkiego rodzaju pędzlowania i smarowania przeciwko takowemu na nic się nie zdadzą. dopóki będzie pił powyżéj wymienione trunki, dopóty będzie kaszlać. To samo stosuje się i do zbyt pożywnych pokarmów, szczególniéj zaś u ludzi pędzących żywot siedzący. Jeżeli urzędnik, który cały dzień przepędził przy biurku, wieczorem zje dużą porcyą befsztyku i zakropi ją ciężkiém piwem, to nie ma nic dziwnego, że mu kaszel w nocy spać nie pozwoli. Obszerniéj będzie o tém mowa w książce pod tytułem „Hemoroidy“ [1]).

Upraszamy tych panów kaszlarzy, żyjących wyłącznie mięsem, jajami, piwem i winem, uważających się za suchotników z powodu ciągłego kaszlu i chudości, o sprobowanie cokolwiek mniéj pożywnych pokarmów, a możemy zapewnić, że będą nam w krótkim czasie wdzięczni za pozbycie się w ten sposób tych dolegliwości. Potrzeba tylko przepołowić dozę mięsa a żywić się przeważnie jarzynami, owocami, mlekiem a przedewszystkiem zamiast piwa i wina pić wodę. Kieliszek wina zaś można wypić jako lekarstwo, które w saméj rzeczy u ludzi skłonnych do kaszlu ułatwia w wysokim stopniu wydzielenie flegmy. Najlepiéj ku temu celowi służą wina francuzkie, o dobre bowiem węgierskie, niezafałszowane, wcale nie łatwo.

4. Leczenie domowe kaszlu.

Wypada koniecznie wziąć pod uwagę, czy kaszel jest tak nazwany *suchy*, czy też *mokry*, t. j. czy przyczyną jego jest plwocina i skutkiem tego środki domowe winny być skierowane w pierwszym razie do uśmierzenia kaszlu w drugim do ułatwienia wyrzucenia plwociny.

---

[1]) „Hemoroidy“ przez D-ra Niemeyer'a. Nakład M. Orgelbranda.

Już wyżéj wymieniliśmy przyczyny drażniące błonę śluzową przewodów oddechowych i wywołujące kaszel. Do niedawnego jeszcze czasu uciekano się w celu uspokojenia kaszlu wyłącznie do apteki, t. j. do odwarów, pastylek, cukierków i t. p. niedorzeczności rujnujących kieszeń i co gorsza żołądek. Widzieliśmy, że nie rzadko ten ostatni bywa powodem kaszlu i że wtedy odpowiednią dyetą można go stanowczo się pozbyć. W razie drażnienia w gardle doskonale uspakaja kaszel szklanka ciepłego mleka, kiedyindziéj znów zimna, woda z lodu.

Gdy idzie o wyleczenie z kaszlu, którego przyczyna mieści się w cierpieniu płuc, wtedy zalecamy przedewszystkiém pobyt jak najdłuższy w miejscach kuracyjnych i używanie tam leczenia winogronami lub mlekiem. Przechadzki piesze z tornistrem na plecach ściągającym ramiona ku tyłowi i temsamém sprawiającym swobodne oddychanie górnych części płuc i przytem wiejskie pożywienie: mleko, owoce i t. p. wywierają doskonały wpływ na płuca. Dla osób, które nie są w stanie skutkiem osłabienia odbywać przechadzek, zalecamy gimnastykę pokojową przy otwartem oknie, przy czém należy głęboko oddychać i możliwie długo oddech w płucach zatrzymywać: 1) odwietrzanie wierzchołków płuc (fig. 3) pałeczkę należy ująć rękami tak, aby nie sięgały po za ramiona, w razie pozostawania w pozycyi leżącej wystarcza obie ręce trzymać pod głową. Jest to sposób najszersze mający zastosowanie w suchotach, już po kilku tygodniach można zaobserwować rozrost klatki piersiowéj na 6 albo nawet i więcéj centimetrów. 2) Odwietrzanie dolnych i średnich zrazów płuca dla tych, którzy na zapalenie tego organu lub też zapalenie otrzewnéj chorowali a mianowicie: a) prawego płuca według Fig. IV: głębokie prawostronne oddychanie i b) lewego według Fig. V, lewostronne oddychanie. Po zapaleniu opłucnéj temi ćwiczeniami

można osiągnąć wyprostowania skrzywień, szczególniéj u dzieci takowe można usunąć. U dorosłych kłucia reumatyczne bywają w krótkim czasie wyleczanemi.

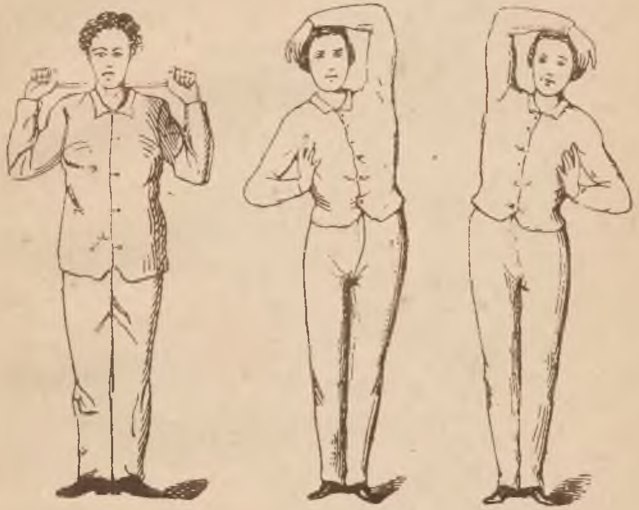


Fig. 3. Fig. 4. Fig. 5.

Wyleczenie kaszlu nakoniec bywa osiągniętém za pośrednictwem oddychania z tak nazwanego *aparatu inhalacyjnego* (Fig. VI) (do wziewań), którego zadaniem jest dostanie się do płuc środka leczniczego bez udziału żołądka. Jeżeli w płucach jest zaległa plwocina, to narzędzie to sprowadza łatwe jéj wydzielanie się na zewnątrz. Przy duszności (asthma) i rozszerzeniu płuc (emphysema) nie zawsze oddaje pomyślne usługi. Narzędzie to, którem można zastąpić wszelkiego rodzaju niewłaściwe środki na kaszel, przystępném jest nawet dla mniéj zamożnych ludzi, kosztuje bowiem wszystkiego 2 rs. W naczynie *a.* wlewa się środek lekarski, zaś znajdnjącą się w naczyniu *b.* wodę albo odwar

rumianku zagrzewa się za pomocą lampki *c*, a gdy woda zacznie się gotować strumień pary wydzielający się przez rurkę *d* unosi z sobą cząstki lekarstwa znajdującego się w naczyniu *a* i zostają przez usta wetchniętemi do płuc.



Fig. 6.

Środek leczniczy ku temu celowi może być jedynie przez lekarza przepisanym.